## 4.011 Zeleninové halušky
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| maslo | 0,20 | 0,20 | 0,25 | 0,25 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 |
| vajcia | 8 | 0,40 | 10 | 0,50 | 12 | 0,60 | 12 | 0,60 |
| krupica | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,40 | 0,40 |
| múka hrubá | 0,30 | 0,30 | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,60 | 0,60 |
| karfiol čerstvý | 1,00 | 0,85 | 1,00 | 0,85 | 1,50 | 1,27 | 1,50 | 1,27 |
| mrkva | 0,40 | 0,32 | 0,40 | 0,32 | 0,50 | 0,40 | 0,60 | 0,48 |
| hrášok mrazený | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,30 | 0,35 | 0,35 | 0,40 | 0,40 |
| petržlenová vňať čerstvá | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,10 | 0,07 | 0,15 | 0,11 |
| soľ | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,03 | 0,03 | 0,05 | 0,05 |
| hmotnosť porcie v g | 25 | | 30 | | 35 | | 45 | |

## Receptúra

### Výrobný postup

Mrkvu, karfiol umyjeme, očistíme a uvaríme. Do vývaru pridáme pridáme maslo, uvedieme do varu a za stáleho miešania vsypeme múku, krupicu a uvaríme na hustú kašu. Do vychladnutej kaše postupne zašľaháme vajcia, soľ, nadrobno posekanú zeleninu, hrášok a umytú posekanú petržlenovú vňať. Zo vzniknutej masy zavárame do vriaceho vývaru halušky, ktoré varíme 20 minút.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | Vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 200 | 48 | 1,49 | 2,2 | 0,0 | 5,3 | 0,5 | 10,4 | 0,3 | 0,097 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| **B** | 230 | 55 | 1,59 | 2,6 | 0,0 | 6,0 | 0,5 | 10,8 | 0,3 | 0,100 | 0,0 | 0,0 | 5,7 | 0,0 |
| **C** | 288 | 69 | 2,03 | 3,2 | 0,0 | 7,7 | 0,7 | 13,9 | 0,3 | 0,122 | 0,0 | 0,0 | 7,7 | 0,0 |
| **D** | 322 | 77 | 2,18 | 3,6 | 0,0 | 8,6 | 0,8 | 15,9 | 0,4 | 0,146 | 0,0 | 0,0 | 8,5 | 0,0 |